

# 少吃一口, 离癌症远一点

星报综合

癌症有“贫癌”“富癌”之分,前者与营养缺乏有一定关系,后者是营养富化的结果,与膳食结构不合理有关。在长三角经济发达地区,常见的、特别是发病率持续攀升的癌症(乳腺癌、结/直肠癌、卵巢癌、胰腺癌等),多直接或间接是营养过剩;“贫癌”如食道癌、宫颈癌等,则相对少见。



## 吃太好导致富癌增多

中国人写“癌”字,“口”太多了,吃多了就像“山”,然后就得病了。我国古代文献明确提出,癌和吃有关。

国际权威调查结论,从上世纪80年代后期到90年代,大量文献涉及到癌与“吃”的关系。世界癌症研

究基金会提供巨款资金,研读了21000份国际资料,得出这个权威结论。

因此,我们强调:应“少吃一口”,这样才可“多活一日”!希望癌症患者能坚持良好的饮食习惯和方式,远离多吃多食和一味蛮补。

## 学会如何吃 才能远离癌

下面,根据《国际肿瘤饮食指南》,结合国情的研究结果,为您介绍一下饮食与各类癌症的关系。

### ▶ 肝癌——

**可能的危险因素:**肉类当中的肥猪肉、牛肉、羊肉、牛奶、内脏、鸡肉,水产品中的贝壳类,烹调中的烧、油炸、炒、烘、盐腌和熏制。

**可能的保护因素:**菌菇藻类、豆浆、水果,蔬菜中的花菜、包心菜、大蒜、洋葱、山药、西红柿、红薯、胡萝卜、萝卜,肉类中的鹅肉,水产中的黄鳝,烹调中的微波。

**明确的危险因素:**甜食和贝壳类。

**明确的保护因素:**洋葱、胡萝卜、黄鳝、菌菇类。

### ▶ 胃癌——

**可能的危险因素:**肉类中的肥肉、牛肉,水产中的贝壳类,烹调中的油炸、炒、烘和盐腌。

**可能的保护因素:**蔬菜中的花菜、平包菜、大蒜、洋葱、山药、西红柿、胡萝卜和萝卜,肉类中的鸭肉和鸽子,水产中的黄鳝。

**明确的危险因素:**甜食。

**明确的保护因素:**酸奶、洋葱、胡萝卜和水果。

### ▶ 胰腺癌——

**可能的危险因素:**甲鱼、肥猪肉、牛肉、羊肉、牛奶、内脏,烹调方式中的油炸、炒、爆、烘、盐腌。

**可能的保护因素:**菌菇类、豆浆、花菜、平包菜、山药、红薯、胡萝卜、萝卜,肉类中的鸭肉,水产品中的海鱼、虾、黄鳝,烹调方式中的微波。

**明确的危险因素:**甜食、甲鱼。

**明确的保护因素:**洋葱、山药、红薯、水果。

### ▶ 肠癌——

**可能的危险因素:**甜食、肉类中的肥猪肉、牛肉、羊肉、牛奶、内脏,水产品中的贝壳类,烹调中的油炸、烘和盐腌。

**可能的保护因素:**菌菇类、水果、酸奶、花菜、卷心菜、大蒜、洋葱、山药、西红柿、胡萝卜和萝卜,肉类中的鸭肉,水产中的虾,烹调方式中的微波。

**明确的危险因素:**肥肉、甜食和贝壳类。

**明确的保护因素:**酸奶、水果、洋葱、鸭肉。

### ▶ 肺癌——

**可能的危险因素:**肥肉、牛肉、羊肉、内脏,烹调方式中的烧、油炸、煎和盐腌。

**可能的保护因素:**酸奶、水果、豆浆、花菜、卷心菜、山药、红薯、胡萝卜、萝卜,水产中的河鱼,烹调中的蒸和微波。

**明确的危险因素:**甜食和牛肉。

**明确的保护因素:**水果、大蒜和洋葱。

### ▶ 乳腺癌——

**可能的危险因素:**甜食、肥肉、牛奶,烹调方式中的油炸、爆、煎、盐腌、熏制。

**可能的保护因素:**酸奶、水果、豆浆、花菜、卷心菜、山药、红薯、胡萝卜、萝卜,水产中的河鱼、贝壳类,烹调中的生食和微波。

**明确的危险因素:**肥猪肉和牛奶。

**明确的保护因素:**胡萝卜和鸽子。

## 大多数女性 不需要补维生素A

一项发表在《美国医学协会杂志》上的最新研究表明,大多数女性并不需要补充维生素A。

伦敦大学全球卫生学院的专家指出:“从目前来看,少有证据来支持女性补充维生素A。因为它没有任何效果,或者只在非常严重的维生素A缺乏人群中起作用,而这类人非常少。对大多数女性来说,补充维生素A并没有什么作用。”

## 烹饪时放醋利儿童健康

从儿童的生理情况来看,胃液的成分与成人基本相同,但胃酸却比成人低。在给儿童烹调食物时加些醋,有利于儿童的身体健康,吃些醋还可以提高胃肠道的杀菌作用。夏季瓜果多营养丰富,孩子们也爱吃,但家长一定要控制量,过多进食瓜果会损害肠胃功能,引起消化道疾病。

夏季儿童宜饮食清淡,所谓清淡饮食的概念应是不油腻而非以素菜为主,否则会导致孩子营养障碍,夏季也应注意给孩子补充鲜鱼、瘦肉、鲜蛋、鲜虾等,对于较小的孩子可做成鱼末、肉末、肝末粥,既易于消化又有营养。此外要注意食品原料的新鲜卫生。

## 实用有效的中药戒烟法

**贴药戒烟** 取味精、肉桂、丁香各等份,共研为细末,每次取0.5克,用医用凡士林调成膏状,贴敷于合谷穴(虎口处)、甜味穴(跷起手拇指,在靠近腕部的拇指尽头、两筋之间,有一凹陷深窝处便是),胶布固定,24小时后取下,连贴2~3次,一般贴药10分钟后即可见效。

**嗅药戒烟** 取槟榔1枚,钻1个眼,滴入少许烟油,用开水将其浸泡2个小时,装入小瓶子内或小盒子里,随身携带,想吸烟时就放到鼻子上嗅一嗅,一般3~4次就不想再吸烟了。

**戒烟粉** 取半枝莲、地龙、地榆各20克,共研为细末,早晚各取4克,温开水送服,一般10天后可见效。

**戒烟膏** 取甘草120克,炒杜仲、川贝母各60克。共研为细末,水煎去渣,在此汁液中加入红糖250克,熬成膏状,每次1汤匙,温开水送服,早晚各1次。

注:服用期间忌食酸辣食物。

## 研究发现 14岁男孩最危险

英国科学家进行的一项研究发现,青少年最容易出现打架、叛逆、学坏的年龄是14岁。

研究者对9~35岁的男性参与者进行了调查记录,受试者被要求玩电脑游戏。通过记录参与者对游戏结果的满意或者失望程度,科学家对他们每一个人的情绪反应进行了分析。结果发现,青少年更热衷于能够让他们感到刺激的危险行为,其中14岁的少年最为突出。

英国伦敦大学学院神经科学家斯蒂芬妮·伯内特博士表示:“与儿童有所不同,青少年能够权衡自身行为的好坏利弊,但他们更关注这些行为能否给自己带来快乐和刺激,而不是安全与否。”因此,他建议家长要对这个年龄阶段的孩子给予适当建议和引导,以防他们误入歧途。



## 运动后 适量食用马铃薯有助减肥



体育锻炼后该吃什么?有的人选择吃大鱼大肉来补充体内消耗的能量和脂肪,但这样却很不利于保持体形,反而增加了身体的能量储备。

日前在美国马铃薯协会主办的“提升健身运动水平与运动膳食营养专题”讲座上,运动与营养资深权威专家北京体育大学运动生物化学教研室主任曹建民博士着重强调,合理的膳食营养是运动后快速恢复体力的保障,只有将运动与营养膳食有机结合,才能促进身体健康,达到健身的目的。

运动时机体主要依靠碳水化合物来参与供能,为肌肉提供能量。与蛋白质和脂肪不同,身体中的碳水化合物储备非常有限。当经过锻炼出汗之后,急需补充碳水化合物,在低脂的优质碳水化合物中,马铃薯是佼佼

者,它不但提供了人体所必需的营养素,还可以避免过多的能量摄入和储存,所以马铃薯被称为“减肥蔬菜”。

2011年美国农业部和卫生与公众服务部的膳食指南建议:运动后,人们应选择能提供大量钾、膳食纤维、钙和维生素D的食物,同时要少摄入钠、饱和与反式脂肪酸,避免人为添加过多的糖和盐。马铃薯几乎同时满足了上述所有要求。它能提供美国饮食指南咨询委员会确定的主要缺乏性营养素中的两种——钾和纤维。在钾的食物源中,马铃薯位列指南推荐的首位。富含钾的食物来源还包括哈密瓜、香蕉以及酸奶酪。科学研究表明:钾可以钝化人体中钠的副作用,从而降低血压。除此以外,体内富含的钾离子还可以减少罹患肾结石和骨质疏松的风险。(信息时报)